

Atem ist Leben!



Atemfachverband Schweiz AFS | Barbara Spahni



Der Atem

- 14 – 18x pro Minute
- ½ Liter Luft pro Minute
- Geben und nehmen
- Atem und Gefühle/Gedanken



Atemtherapie

- Atemwegserkrankungen
- Ängste und Unsicherheiten
- Depressive Verstimmungen
- Spannungen und Stresssituationen
- Schlafstörungen
- Muskelverspannungen



Atemtherapie - Prävention

- Gibt Kraft und Energie
- Fördert die Entspannung
- Verbessert Körper- und Selbstwahrnehmung
- Stärkt das Selbstvertrauen
- Lässt uns im Hier und Jetzt sein



Wirkung

- **Hauptziel: Harmonisierung vegetativer, somatischer und hormoneller Funktionen**
- Körper und Seele in Balance bringen
- Blockaden lösen
- Regulation des Muskeltonus
- Erweiterung der Atemräume
- Schulung der Körperwahrnehmung



Anwendung

Einzeltherapie

- Gespräch
- Atem- und Körperwahrnehmungsübungen
- Atembehandlung / Atemmassage

Kurse

Atem- und Körperwahrnehmungsübungen im Sitzen, Stehen oder Liegen





Ich denke es
ist eine Frage
der Atemtechnik!

Atem ist Leben!



Atemfachverband Schweiz AFS | Barbara Spahni

